

**Комплексы  
упражнений для  
утренней  
гимнастики**



## Комплексы упражнений для утренней гимнастики старшая группа

Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

Сентябрь	1 – 2 недели	<p>Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, легкий бег, ходьба.</p> <p><b>II. Упражнения без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• «Хлопок вверх» И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу В.: 1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и.п.</li><li>• «Качаем головой» И.П.: ноги вместе, руки на поясе В.: 1- наклон головы вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.</li><li>• «Наклонись вперед» И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе В.: 1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и.п.</li><li>• «Маятник» И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе В.: 1- наклон вправо, 2- наклон влево</li><li>• «Приседания» И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе В.: 1- присесть, руки вперед, 2- и.п.</li><li>• «Прыжки – звездочки» И.П.: ноги вместе, руки внизу В.: 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.</li></ul> <p>III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.</p>
----------	--------------	--

<p>Сентябрь</p>	<p>3 – 4 недели</p>	<p style="text-align: center;">Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.</p> <p><b>II. Упражнения «Путешествие по морю – океану»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Где корабль?» И.П.: о.с., руки на поясе В.: 1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу, 2- и.п., то же в другую сторону</li> <li>• «Багаж» И.П.: ноги на ш.п., руки опущены вниз В.: 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки с усилием поднять в стороны, 3- опустить руки вниз, 4- и.п.</li> <li>• «Мачта» И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе В.: 1- наклон вправо, левая рука вверх, над головой, 2- и.п., то же влево</li> <li>• «Волны бьются о борт корабля» И.П.: ноги на ш.п., руки опущены вниз В.: 1-8- круговые вращения руками вперед и назад</li> <li>• «Драим палубу» И.П.: ноги шире ш.п., руки внизу В.: 1- наклон вперед, руки в стороны, 2-6-махи руками вправо- влево, стараясь коснуться противоположного носка, 7- руки в стороны, 8 - и.п.</li> <li>• « А когда на море качка..» И.П.: ноги вместе, руки внизу В.: 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п., то же влево</li> </ul> <p>III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.</p>
-----------------	---------------------	--

Октябрь	1 – 2 недели	<p>Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба с перекатом с пятки на носок, легкий бег, ходьба.</p> <p><b>II. Упражнения без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Поклонись головой»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе  В.: 1- наклон головы вперед, 2- и.п., 3- наклон назад, 4-и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Рывки руками»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки перед грудью, согнуты в локтях  В.: 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Повороты»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе  В.: 1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо, 2- и.п., то же в левую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Наклоны – скручивания»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе  В.: 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и.п., то же в левую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Стойкий оловянный солдатик»</li> </ul> <p>И.П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу  В.: 1- отклониться назад, задержаться, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прыжки»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе  В.: 1-8 прыжки на двух ногах на месте</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.</p>
Октябрь	3 – 4 недели	<p>Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, в колонну, проверка осанки; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II. Упражнения «Петрушки»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Тарелочки»</li> </ul> <p>И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки внизу  В.: 1- хлопнуть перед грудью прямыми руками, 2-3- скользящие движения вверх – вниз , 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Повороты с отведением рук в стороны»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе  В.: 1- поворот вправо, развести прямые руки в стороны, 2-и.п., то же влево</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Хлопки под коленом»</li> </ul> <p>И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе  В.: 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, 2- и.п., то же с левой ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Наклоны вперед»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки в стороны  В.: 1- наклониться вперед, отвести прямые руки назад, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Петрушки танцуют»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе  В.: 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Петрушки прыгают»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе  В.: прыжки – ноги врозь, ноги вместе</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.</p>

<p style="text-align: center;">Ноябрь</p>	<p style="text-align: center;">1 – 2 недели</p>	<p style="text-align: center;">Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба «Великаны» и «Гномы», легкий бег, ходьба.</p> <p><b>II. Упражнения с мячом</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Подбрось – поймай»</li> </ul> <p>И.П.: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу В.: 1- подбросить мяч, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Покажи соседу»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., мяч в прямых руках перед грудью, В.: 1- поворот вправо (показали мяч соседу), 2- и.п., то же влево</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наклоны»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., мяч над головой, в прямых руках В.: 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Переложи мяч»</li> </ul> <p>И.П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке В.: 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и.п., то же в другую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Приседания с мячом»</li> </ul> <p>И.П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди В.: 1- присесть, вынести мяч вперед, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прыжки»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, мяч у груди В.: прыжки- ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди</p> <p>III. Перестроение в колонну, подскоки, ходьба.</p>
<p style="text-align: center;">Ноябрь</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 недели</p>	<p style="text-align: center;">Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба с перешагиванием через кубики, легкий бег, ходьба.</p> <p><b>II. Упражнения с обручем</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Обруч вверх – назад»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., обруч внизу, хват с боков В.: 1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- и.п., то же с левой ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Повороты»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., обруч у груди В.: 1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки, 2- и.п., то же влево</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наклоны с обручем»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., обруч низу В.: 1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Приседания»</li> </ul> <p>И.П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков) В.: 1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Покрути обруч»</li> </ul> <p>И.П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой) В.: круговые вращения обручем на талии</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прыжки»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу В.: прыжки в обруч и из обруча</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег на носочках, проверка осанки.</p>

Декабрь	1 – 2 недели	<p>Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба за ведущим, бег с выбрасыванием вперед прямых ног, ходьба.</p> <p><b>II. Упражнения с флажками</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Флажки вперед ....»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., флажки внизу В.: 1- флажки вперед, 2- в стороны, 3- вверх, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Покажи флажок»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., флажки у груди В.: 1- поворот вправо, правую руку в сторону. 2- и.п., то же влево</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Поклонись красиво»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., флажки внизу В.: 1- руки в стороны, 2- наклон к правой ноге, 3- встать, 4- и.п., то же к левой ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Скручивания с флажками»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., флажки в стороны в прямых руках В.: 1- наклон – скручивание вправо, 2- и.п., то же влево</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Приседания»</li> </ul> <p>И.П.: пятки вместе, носки врозь, флажки внизу В.: присесть, вынести флажки вперед, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Прыжки»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, флажки внизу В.: прыжки – «звездочки» с флажками</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, прямой галоп, ходьба.</p>
Декабрь	3 – 4 недели	<p>Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному за первым и последним.</p> <p><b>II. Упражнения без предметов</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Руки вверх»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки опущены вниз В.: 1- руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2-и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Голова качается»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе В.: 1- наклон головы вправо, 2- и.п., 3- наклон головы влево, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Наклоны в стороны»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки в стороны В.: 1- наклон вправо, левая рука через верх касается правой руки, 2- и.п., то же в другую сторону (руки на опускать!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наклоны вниз»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе В.: 1- наклон вниз, коснуться руками носков (колени не сгибать!), 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Удержи равновесие»</li> </ul> <p>И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу В.: 1-3- поднять правую ногу, руки в стороны, 2- и.п., то же с левой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прыжки»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе В.: прыжки на двух ногах из стороны в сторону</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, прямой галоп, ходьба.</p>

<p style="text-align: center;">Январь</p>	<p style="text-align: center;">1 – 2 недели</p>	<p style="text-align: center;">Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне с выполнением заданий, бег змейкой между предметами, ходьба.</p> <p><b>II. Упражнения с малым мячом</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Переложить мяч»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., мячик в правой руке  В.: 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4- и.п., то же в другую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Покажи мяч»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки впереди, мяч в правой руке  В.: 1- отвести прямые руки назад, переложить мяч в левую руку, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наклоны с мячом»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки в стороны, мяч в левой руке  В.: 1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку (правую руку не опускать), 2- и.п., то же влево</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Положи мяч»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., мячик в обеих руках внизу  В.: 1- наклон вниз, положить мяч между ног, 2- и.п. руки на поясе, 3- наклон вниз, взять мяч, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Переложить мячик»</li> </ul> <p>И.П.: стоя на коленях, мячик в правой руке  В.: 1- поворот вправо, положить мяч у носков ног, 2- и.п. руки на поясе, 3- поворот влево, взять мячик левой рукой, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прыжки»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу  В.: прыжки на двух ногах вокруг мяча</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.</p>
<p style="text-align: center;">Январь</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 недели</p>	<p style="text-align: center;">Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.</p> <p><b>II. Упражнения с веревочкой</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Веребочку вверх»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., веревочка внизу  В.: 1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Положи веревочку»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., веревочка в вытянутых вперед руках  В.: 1- наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Повороты»</li> </ul> <p>И.П.: стоя, ноги на ш.п., веревочку вперед  В.: 1- поворот вправо, 2-и.п., то же в другую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наклоны»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., веревочка сверху  В.: 1- наклон вправо, 2- и.п., то же в другую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Полуприседания»</li> </ul> <p>И.П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу  В.: 1- присесть, веревочка вперед, 2-и.п., то же в другую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прыжки»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, веревочка внизу  В.: прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.</p>

Февраль	1 – 2 недели	<p>Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег со сменой ведущего.</p> <p><b>II. Упражнения «Спортивная разминка»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Бег на месте» И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе В.: поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)</li> <li>• «Силачи» И.П.: ноги на ш.п., руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки В.: 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и.п.</li> <li>• «Боковая растяжка» И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе В.: 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и.п., то же в другую сторону</li> <li>• «Посмотри за спину» И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе В.: 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и.п., то же в другую сторону</li> <li>• «Выпады в стороны» И.П.: ноги вместе, руки на поясе В.: 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и.п.. то же влево</li> <li>• «Прыжки» И.П.: ноги вместе, руки на поясе В.: 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше</li> </ul> <p>III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, легкий бег, ходьба.</p>
Февраль	3 – 4 недели	<p>Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег.</p> <p><b>II. Упражнения «Потанцуем»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Встретились» И.П.: ноги на ш.п., руки опущены В.: 1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и.п.</li> <li>• «Повороты» И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе В.: 1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2- и.п., то же в другую сторону</li> <li>• «Пятка, носок» И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе В.: 1- правая нога на пятку, присесть, и.п., 2- левая нога на пятку, 3- правая нога на носок, и.п. 4- левая нога на носок</li> <li>• «Наклонились весело» И.П.: ноги вместе, руки на поясе В.: 1- наклон вправо, улыбнулись, 2- и.п., то же в другую сторону</li> <li>• «Танцуют ножки» И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе В.: выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево, 2- и.п., то же в левую сторону</li> <li>• «Звездочки» И.П.: ноги вместе, руки внизу В.: 1- руки вверх, ноги в стороны, 2- и.п.</li> </ul> <p>III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.</p>



<p style="text-align: center;">Март</p>	<p style="text-align: center;">1 – 2 недели</p>	<p style="text-align: center;">Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.</p> <p><b>II. Упражнения с платочками</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Покажи платочек»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., платочек в обеих руках у груди В.: 1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Помаши платочком»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., платочек в правой руке, опущен вниз В.: 1- руки вверх, переложить платок из правой руки в левую, помахать им, 2-и.п., то же в другую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Переложил платок»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки внизу, платочек в правой руке В.: 1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону, 2- и.п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую, то же в другую сторону</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Положил платочек»</li> </ul> <p>И.П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу В.: 1- сесть, положить платочек на пол, 2- и.п., руки на пояс, 3- сесть, взять платочек, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прыжки»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, платочек внизу В.: прыжки с платочком</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.</p>
<p style="text-align: center;">Март</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 недели</p>	<p style="text-align: center;">Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары, легкий бег.</p> <p><b>II. Упражнения «Самолеты»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Заводим мотор»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., руки внизу В.: 1-8 – вращать согнутыми в локтях руками ( одна рука вокруг другой) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пропеллер»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки внизу В.: 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Путь свободен»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе В.: 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и.п., то же влево</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Самолеты летят»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки в стороны В.: 1- наклониться вправо, 2- и.п., 3- наклониться влево, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Турбулентность (тряска в воздухе)»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе В.: прыжки на двух ногах на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Самолеты приземлились»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., руки внизу В.: 1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2- и.п., то же левой ногой</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, вытягивая вперед прямые ноги, легкий бег, ходьба.</p>

<p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p style="text-align: center;">1 – 2 недели</p>	<p style="text-align: center;">Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с выполнением заданий для рук, ходьба на носочках, на пяточках.</p> <p><b>II. Упражнения «Цапля»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Цапля машет крыльями»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки внизу  В.: 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Цапля достает лягушку из болота»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., левая рука на поясе, правая внизу  В.: 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и.п., то же с левой рукой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Цапля стоит на одной ноге»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., руки на поясе  В.: 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, 2- и.п., то же с левой ногой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Цапля глотает лягушку»</li> </ul> <p>И.П.: сидя на коленях, руки внизу  В.: 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Цапля стоит в камышах»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе  В.: 1- наклон вправо (влево), 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Цапля прыгает»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., руки на поясе  В.: 1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.</p>
<p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p style="text-align: center;">3 – 4 недели</p>	<p style="text-align: center;">Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин.), подскоки, ходьба.</p> <p><b>II. Упражнения «Портные»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ножницы»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., руки в стороны  В.: 1- скрестить прямые руки впереди, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Челнок»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки внизу  В.: 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Швейная машина работает»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок  В.: 1- поднять правое колено, 2- и.п., 3- поднять левое колено, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Тянуть резину»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты  В.: 1- отвести с силой локти назад, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Колесо машины крутится»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., руки внизу  В.: 1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Иголка шьет – прыгает»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки внизу  В.: 1-8 прыжки на месте</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.</p>

<p>Май</p>	<p>1 – 2 недели</p>	<p>Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне по сигналу.</p> <p><b>II. Упражнения с мячом</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Покажи мяч»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., мяч внизу в обеих руках (хват с боков)  В.: 1- мяч к груди, 2- вперед, 3- к груди, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Повороты в стороны»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., мяч перед грудью, в вытянутых руках  В.: 1- поворот вправо, 2-и.п., 3- поворот влево, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Вверх – вниз»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., мяч у груди  В.: 1- поднять мяч вверх над головой, 2- и.п., 3 - наклониться, коснуться мячом пола, 4-и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наклоны с мячом»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., мяч сверху  В.: 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пружинки»</li> </ul> <p>И.П.: пятки вместе, носки врозь, мяч впереди  В.: 1-3 – пружинки, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Прыжки с мячом»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, мяч у груди  В.: 1- ноги врозь, мяч вверх, 2- и.п.</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, приставляя пятку к носку, легкий бег, ходьба.</p>
<p>Май</p>	<p>3 – 4 недели</p>	<p>Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.</p> <p>I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носочках, на пятках с разным положением рук, легкий бег, ходьба.</p> <p><b>II. Упражнения с обручем</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Обруч вверх – назад»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.ст., обруч внизу, хват с боков  В.: 1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- и.п., то же с левой ноги</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Повороты»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., обруч у груди  В.: 1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки, 2- и.п., то же влево</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Наклоны с обручем»</li> </ul> <p>И.П.: ноги на ш.п., обруч низу  В.: 1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Приседания»</li> </ul> <p>И.П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков)  В.: 1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Покрути обруч»</li> </ul> <p>И.П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой)  В.: круговые вращения обручем на талии</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Прыжки»</li> </ul> <p>И.П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу  В.: прыжки в обруч и из обруча</p> <p>III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.</p>